DANIÈLE FESTY
Pharmacienne

LES HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER

Les prodigieux bienfaits de l'aromathérapie à la portée de tous





LES HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER

Vous êtes stressé(e) ? Surmené(e) ? Vous dormez mal ?

Vous avez des règles douloureuses ? Un rhume, une sinusite, une grippe ?

Vous voulez purifier l'air de votre maison, voiture, bureau ?

Diffuser ou respirer une huile essentielle à même le flacon ouvert est la façon la plus simple de profiter des bienfaits de l'aromathérapie. Anticauchemars, antimoisissures, antitrac… vite un flacon d'angélique, de thym, de laurier !

Alors découvrez vite dans ce guide très pratique :

- **Lavande, citron, encens…** les 33 meilleures huiles essentielles à respirer, et comment s'en servir.
- **Purifier et parfumer naturellement la maison,** mieux respirer, calmer la faim, arrêter de fumer… À chaque trouble son huile essentielle à respirer.
- **Avec aussi :** créez votre parfum, mode d'emploi !



Téléchargez gratuitement une vidéo de l'auteur qui vous donne tous les conseils pour bien choisir votre diffuseur d'huiles essentielles. Rendez-vous en dernière page !

UN GUIDE INDISPENSABLE POUR VIVRE (ENFIN) DANS UN ENVIRONNEMENT PLUS PUR ET PLUS SEREIN



Danièle Festy est pharmacienne. Passionnée par les huiles essentielles, les plantes et l'homéopathie, elle est notamment l'auteur de *Huiles essentielles, le guide visuel, Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles* et *Ma bible des huiles essentielles.*

ISBN 978-2-84899-693-6



14 euros
Prix TTC France

QUOTIDIEN MALIN ÉDITIONS

design : bernard amiard

RAYON : SANTÉ

Du même auteur, aux éditions Quotidien Malin

Les huiles essentielles, c'est malin, avec Catherine Dupin, 2012.
Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles, 2012.
Ménopause et huiles essentielles, 2012.
Mes secrets de pharmacienne, 2011.
Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2011.
Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, 2009.
Ma bible des huiles essentielles, 2008.
Mes 15 huiles essentielles, 2006.

Découvrez la bibliographie complète de l'auteur sur :
www.editionsleduc.com/daniele-festy

Ce livre est une version mise à jour de l'ouvrage *100 réflexes, les huiles essentielles à respirer*

Illustrations : istockphotos et Fotolia
(p. 94, 128, 133, 141, 172, 183 et 204)
Maquette : **ReskatoЯ**
Mise en pages : Patrick Leleux PAO

17, rue du Regard
75006 Paris – France
www.editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-693-6

DANIÈLE FESTY

Les HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER





Sommaire

Remarque importante

Les huiles essentielles sont extraordinairement efficaces. Leur puissance, notamment en olfaction (= à respirer), entrouvre la porte de tout un monde thérapeutique fabuleux à explorer. Les recherches n'en sont qu'aux balbutiements même si le nombre d'études réalisées dans ce domaine et publiées dans les revues scientifiques les plus prestigieuses, est déjà conséquent.

Il est désormais certain que les huiles essentielles inhalées peuvent jouer un rôle non négligeable, notamment pour lutter contre les troubles psychologiques, de la nervosité à l'insomnie en passant par la déprime ou, même, des pathologies plus lourdes. Elles aident à surmonter les chocs, les difficultés, ce qui du coup libère le corps, l'esprit. Cependant, elles ne remplacent en aucun cas un traitement médical s'il est nécessaire. Si vos symptômes ne s'améliorent pas rapidement (ou sont d'emblée inquiétants), **il est INDISPENSABLE de consulter un médecin.**

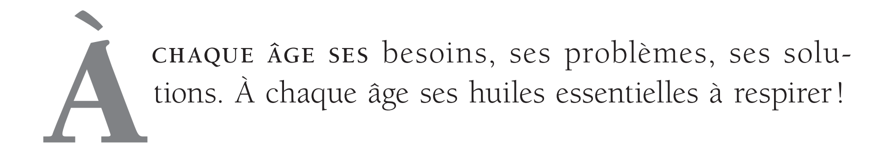
RESPIRER LES HUILES essentielles est la façon la plus simple, la plus accessible, la moins « délicate » d'utiliser l'aromathérapie. Avec une grande efficacité ! C'est l'aromathérapie olfactive. Au quotidien, les huiles essentielles peuvent rendre d'immenses services. Même sans être appliquées ou avalées, elles pénètrent dans l'organisme via les systèmes sanguin / respiratoire / nerveux, avec des impacts parfois surprenants. De nombreuses études attestent de leur efficacité.

En aromathérapie olfactive, on peut lister 3 domaines majeurs de prédilection :

- *Le bien-être psychologique* (antistress, sommeil, surmenage, addictions / dépendances : tabac, alcool, sucre, nourriture…).
- *L'assainissement de l'air* (maison, voiture, bureau, anti-insectes.
- *La prévention et le soin des troubles respiratoires* : bronchites, toux, sinusites…).

Partie 1

L’aromathérapie olfactive sur mesure



À chaque âge ses besoins, ses problèmes, ses solutions. À chaque âge ses huiles essentielles à respirer !

Les bébés

Dès les premiers instants de la vie, dès les toutes premières secondes, les odeurs ont un impact phénoménal, non seulement sur le bien-être mais aussi sur la santé, voire la survie (voir « Bien-être bébé » p. 101) ! N’hésitez pas à faire profiter votre enfant de l’extraordinaire potentiel des huiles essentielles, en adaptant, bien évidemment, celle choisie ainsi que le mode de mise en contact respiratoire.

Les odeurs, un véritable langage

Les insectes communiquent quasi exclusivement par le biais d'odeurs : les phéromones, que nous ne percevons pas. Leur « parler » avec des odeurs est la manière la plus efficace de « communiquer » avec eux, généralement en vue de les éloigner. Lorsqu'ils perçoivent celle de la citronnelle, les moustiques en déduisent immédiatement qu'ils ne sont guère les bienvenus !

Les enfants

Rien de tel qu'une ou deux huiles essentielles judicieusement diffusées dans sa chambre pour calmer un enfant, l'apaiser aux moments critiques de la journée (le coucher !), le tonifier, ou encore pour renforcer ses défenses immunitaires lors d'épidémies de rhumes, grippes et autres maladies ORL.

4 000 odeurs !

Avec ses 10 millions de récepteurs olfactifs, l'être humain peut identifier jusqu'à 4 000 odeurs.

Les femmes

On dit les femmes particulièrement sensibles aux odeurs. Peut-être. En tout cas, sachez que dans plusieurs administrations

américaines, elles n'ont pas le droit de porter 2 parfums Dior : Poison et Opium, en raison des risques de pulsions incontrôlables provoquées par ces parfums, tant chez elles que chez les hommes en face d'elles… Cette anecdote, véridique, illustre fort bien ce que l'on sait déjà : les odeurs influencent notre humeur, notre comportement. Mais vous n'imaginez pas à quel point ! Leur impact n'a rien à voir avec une simple sensation plaisante ou non : il est également physiologique, c'est-à-dire qu'une huile essentielle inspirée induit des modifications dans l'organisme. Au point de soulager des douleurs, des tensions, mais aussi de régulariser le cycle menstruel ! Vous retrouverez toutes ces informations, et bien d'autres, au fil des pages.

Les femmes enceintes

Vous le savez, les futures mamans n'ont pas droit à beaucoup de médicaments pendant leur grossesse. Si l'ingestion d'huiles essentielles est, elle aussi, difficile à mettre en œuvre sans les conseils d'un spécialiste avisé, rien n'empêche, en revanche, de profiter des propriétés apaisantes de l'aromathérapie, en choisissant bien ses huiles essentielles encore une fois.

Futur bébé : des odeurs pour appréhender le monde

Les huiles essentielles ont un impact sur l'organisme et il y a toutes les chances pour que Bébé perçoive d'une manière ou d'une autre leur « présence ». L'odorat et le goût sont très intimement liés, même dans cette petite boule de vie qui grandit en vous. Il s'agit du tout premier sens en éveil. C'est d'ailleurs pourquoi les médecins suggèrent fortement à la future maman une alimentation variée et équilibrée. Pour sa santé, bien sûr, et pour celle de son bébé, mais aussi pour fournir à ce dernier une palette large de saveurs, et donc d'odeurs. Ces repères l'aideront, plus tard, à manger lui aussi varié (ce goût instinctivement connu ne l'effraiera pas), et érigeront un fabuleux rempart contre le surpoids. En plus, cette imprégnation le familiarisera avec les odeurs qui l'entourent. C'est aussi une façon d'appréhender le monde !

Future maman : un odorat qui change

Sous l'influence des bouleversements hormonaux liés à la grossesse, l'odorat de la femme enceinte change et, surtout, s'amplifie. S'il était « faible » avant, il devient bien plus précis. Si ce sens était déjà bien développé, l'hyper-perception des odeurs peut devenir vraiment perturbante. Au point que même des odeurs considérées comme habituellement agréables, par exemple le café ou le linge fraîchement lavé, peuvent donner des haut-le-cœur. Certaines femmes enceintes y sont si sensibles qu'elles en ont l'appétit coupé. Donc laissez votre nez vous guider parmi les huiles essentielles autorisées lorsque vous choisirez la vôtre,

c'est le seul bon juge. Et s'il vous dit que décidément, non, il ne tolérera aucune huile essentielle, n'insistez pas. Vous attendrez l'après-grossesse. Soyez patiente : cette ultra-perception des odeurs peut s'estomper au fil de la grossesse, mais aussi perdurer plusieurs mois après l'accouchement. Elle finira par partir, pas d'inquiétude. En attendant, n'hésitez pas à demander à vos proches d'éviter de se parfumer ou de s'asperger de déodorant très… odorant, ils ne peuvent pas deviner le calvaire que cela représente pour vous.

Les hommes

Beaucoup d'hommes regardent d'abord les diffuseurs d'huiles essentielles avec un air amusé. Puis ils s'en rapprochent. Puis ils finissent par poser des questions. Certains d'entre eux, séduits par la simplicité de l'utilisation, les parfums frais, naturels (contrairement à ceux, classiques, des désodorisants ou simplement des cosmétiques), se passionnent véritablement pour le sujet. Beaucoup d'utilisateurs reconnaissent que, dans la voiture, leur diffuseur apaise leurs nerfs. Un trentenaire me disait récemment qu'il diffusait tous les matins, pendant qu'il préparait son petit déjeuner, parce que cela représentait désormais pour lui un « sas » entre le sommeil (la paix) et dehors, le travail (les contraintes). Nos hommes aussi ont leurs petits rituels, et ça leur fait du bien !

Remarque importante à propos des animaux de compagnie

En France, 50,6 % des foyers* possèdent au moins un animal de compagnie (en immense majorité un chien ou un chat). Si vous vous soignez avec l'aromathérapie, ne transposez jamais un traitement « pour humain » à votre compagnon à quatre pattes, surtout s'il s'agit d'un chat.

Chats : attention, fragiles !

Les chats multiplient les raisons de mal supporter les huiles essentielles : leur peau, particulièrement fine, laisse pénétrer très vite les huiles essentielles. En outre, ils ne possèdent pas de glucuronyl transférase, une enzyme permettant d'évacuer certains composés, ce qui peut les rendre toxiques, voire mortels**. Ainsi, les terpènes, phénols, cétones (des huiles essentielles comme des médicaments) peuvent s'accumuler dans le foie de votre petit chat jusqu'à un seuil critique, sans que l'animal ne présente le moindre signe de maladie ou même d'inconfort. Cette remarque concerne essentiellement le traitement par voie interne (à avaler) ou cutanée (sur la peau). Il n'y a, a priori, pas du tout le même problème en utilisation domestique légère (huiles essentielles diffusées). Partager ses mètres carrés avec un chat n'empêche donc en aucun cas de vaporiser des huiles essentielles dans les pièces, par exemple. À condition de

* *Enquête FACCO/SOFRES 2006.*

** *Cette précaution ne concerne pas seulement les huiles essentielles, mais aussi la plupart des médicaments pour humains ou encore les insecticides anticafards, par exemple, pulvérisés dans les parties communes des immeubles.*

…/

laisser la possibilité à votre animal de changer de pièce (son nez particulièrement fin peut être incommodé par le parfum assez fort des huiles essentielles) et de ne pas diffuser trop près de « ses affaires » de « sa litière », etc. En revanche, lors des traitements intensifs (chasse à l'acarien, voir p. 173), il est bien précisé que pendant le « travail » des huiles essentielles à forte concentration, les chats, tout comme les êtres humains d'ailleurs, ne doivent pas rester dans la pièce.

Soigner son animal avec l'aromathérapie ?

Pour traiter vos compagnons à poils, consultez un vétérinaire spécialisé en huiles essentielles. Il en existe malheureusement très peu, mais c'est in-dis-pen-sable ! Car nombreuses sont les huiles essentielles inoffensives et efficaces pour eux, notamment celles ne contenant ni cétones, ni terpènes, ni phénols. Évitez donc l'aneth, l'armoise, le carvi, les menthes, le thym à thymol, la sarriette, le girofle, l'origan, la cannelle et le tagette. En revanche, la lavande pure sur des plaques d'eczéma ou pour des problèmes de peau ne pose aucun problème et se révèle très utile. De même pour les colliers antipuces à base d'huiles essentielles ou encore des insecticides naturels, utilisés depuis fort longtemps (notamment en Inde, grande amie des chats), à base d'huile essentielle de Neem, adaptés aux chats dès l'âge de 6 mois.

Quoi qu'il en soit, cette prudence concerne particulièrement les chats (en revanche, aucun souci pour les chiens) ainsi que les mammifères plus petits qu'eux. Et méfiez-vous des avis et conseils de « la cousine de votre meilleure amie » ou distillés ça et là sur les forums internet. Ils sont souvent

.../

prodigués en toute bonne foi par des personnes croyant bien faire, mais pas toujours conscientes des effets secondaires potentiels des huiles essentielles sur les chats.

Une maison bien aérée

Il ne faut pas non plus devenir paranoïaque ! À moins d'asperger directement votre chat d'huile essentielle, il n'y a aucune raison pour qu'il pâtisse de vos diffusions d'aromathérapie. Dans l'immense majorité des cas, les foyers utilisent des produits autrement plus toxiques, comme les produits ménagers, les cosmétiques (déodorants en spray, parfums), le tabac (difficile de faire pire), ou même simplement un « cocktail de polluants » du simple fait qu'ils n'aèrent pas suffisamment leur maison / appartement. Or, dans ce cas, on le sait depuis plusieurs années déjà, l'air intérieur est bien plus pollué que l'air extérieur ! Et les huiles essentielles n'ont rien à voir là-dedans…

Les seniors

Chez certains seniors, l'odorat a tendance à faiblir. Soit parce que la molécule odorante n'arrive plus à stimuler les récepteurs olfactifs du nez, soit parce que, au niveau du cerveau, l'information passe mal. Hélas, cette baisse de l'odorat s'accompagne automatiquement d'une diminution du goût, et l'ensemble participe à un certain désintérêt pour la nourriture allant parfois jusqu'à la malnutrition, voire au refus de s'alimenter : une situation évidemment très préoccupante. Un odorat en chute libre peut aussi trahir des problèmes de mémoire (et inversement), car

cette dernière est intimement liée à l'odorat (voir « Mémoire » p. 147). Sans parler de tout un pan de bien-être désormais interdit aux seniors dont le nez « flanche ». Et le parfum des roses, alors ? Et celui de la pelouse fraîchement tondue ? De la peau du conjoint ? De ce fumet qui semble monter inutilement de l'assiette ?

Les huiles essentielles qui favorisent la mémoire sont particulièrement adaptées aux seniors, bien sûr. Mais, et ce domaine est extraordinairement passionnant, sachez aussi qu'elles gardent leurs propriétés bénéfiques sur le corps et le mental, même si la personne ne distingue pas (ou plus) leur parfum. Ainsi, une étude menée sur des personnes privées d'odorat a montré que leur faire respirer de l'huile essentielle de lavande provoquait presque instantanément un apaisement, objectivé par la diminution du rythme cardiaque et des transmissions de neurotransmetteurs dans le cerveau, alors même qu'elles ne pouvaient pas percevoir l'odeur de lavande. Il y a d'une part le parfum, d'autre part l'information véhiculée par ce parfum : cette dernière atteint son but, même si vous perdez la partie « plaisir » (voir « Phéromones » p. 79).

Les malades

Quels que soient leur âge, leur état, leur maladie, les personnes atteintes d'un trouble ont tout intérêt à respirer certaines huiles essentielles.

- *Une infection.* L'aromathérapie olfactive stimule l'immunité, peut éviter que l'infection se complique, par exemple qu'un rhume « descende » sur les bronches et se transforme en bronchite.

- *Une maladie psy.* Là, respirer des huiles essentielles devient crucial. Dépression, déprime, mais aussi anxiété, dépendances diverses, émotions négatives… pour chaque situation, les huiles essentielles offrent une solution, soit en traitement seules (problèmes légers) soit en complément de votre prescription médicale.
- *Une maladie au long cours.* L'aromathérapie olfactive peut aider à retrouver espoir, apporter un réel bien-être, un sentiment de « lâcher prise » très important. Sachez que des expériences tout à fait extraordinaires ont même été menées sur des patients dans le coma, avec des résultats étonnants. Ce n'est pas le propos de ce livre, où il n'est question que du « quotidien », aussi nous ne nous étendrons pas sur ce sujet délicat. Mais ne baissez jamais les bras : quelle que soit la gravité de l'état de la personne, il y a toujours « quelque chose à faire », ne serait-ce que pour apporter un petit peu de bien-être. Et cela, seules les odeurs peuvent y parvenir.
- *Les soins palliatifs.* Même à ce stade de la vie, certaines huiles essentielles, comme celles de rose, d'encens, de myrrhe, de nard ou d'ylang-ylang, ont montré des capacités étonnantes d'apaisement pour cette ultime épreuve. Elles peuvent aider à lâcher prise pour partir en paix, verbaliser enfin des sentiments ou des regrets, apaiser ou minimiser des douleurs physiques ou morales. Ces huiles essentielles sont utilisées à cette fin par les initiés dans toutes les civilisations depuis des millénaires.

Mélange « hygiène » pour nettoyage antiseptique en hôpital et clinique (prévention des maladies nosocomiales)

Pour un flacon de 100 ml :

- HE **palmarosa** 2 ml
- HE **citronnelle de Java** 2 ml
- HE **lemongrass** 2 ml
- Ess **citron** 2 ml
- Alcool à 90° qsp 100 ml

Versez quelques gouttes dans l'eau de lavage des sols, poignées de porte, etc.

L'aromathérapie olfactive à l'hôpital

Même dans des situations extrêmes, l'aromathérapie olfactive peut jouer de grands rôles. 4 exemples :

1. ***Les huiles essentielles antiseptiques et antibiotiques*** sont le moyen le plus puissant, le plus efficace et le moins toxique de lutter contre les bactéries résistantes, notamment le redoutable SARM. Le SARM n'est pas une nouvelle bactérie, c'est le *Staphylococcus Aureus* (SA) (staphylocoque doré), habituellement bénin, mais qui, une fois résistant à l'antibiotique Méticilline (RM), peut causer des ravages à l'hôpital, auprès de personnes dont l'immunité est déjà affaiblie.

…/

2. ***En néonatalogie, l'huile essentielle de vanille*** peut améliorer la survie, le bien-être et la croissance des grands prématurés. La première étude scientifique publiée, prouvant que l'odeur d'une huile essentielle peut sauver des vies, date de 2007. Elle a été menée par Luc Marlier, chercheur au Centre d'études de physiologie appliquée de Strasbourg (CNRS), Jean Messer, néonatalogiste, et Christophe Gaugler, pédiatre. Des grands prématurés, soumis dans leur couveuse à l'odeur de la vanille font jusqu'à 82 % d'apnées (blocages) respiratoires en moins. Ces apnées sont la préoccupation n° 1 des médecins car ces pauses respiratoires, dues à l'immaturité du système nerveux, mettent gravement en danger le cœur et causent de nombreux décès chez les bébés. La vanille s'avère donc un véritable traitement, visiblement plus efficace et nettement moins dangereux que les médicaments classiques de référence, en l'occurrence la caféine. Cette dernière oblige, certes, le bébé à respirer, mais perturbe son rythme cardiaque, son sommeil, sa digestion et même la circulation sanguine au niveau de son cerveau… tout comme chez les adultes en somme.

3. ***Les huiles essentielles favorisent le retour de la mémoire pour ceux qui l'ont perdue*** suite à de graves accidents, maladies ou à la dégénérescence, notamment dans les hôpitaux Poincaré (Garches) – Rééducation neurologique du Pr Philippe Azouvi –, Ambroise Paré (Paris) – Gériatrie – et à l'Institut Gustave

…/

Roussy (IGR Villejuif) – Cancérologie*. D'autres chercheurs, britanniques cette fois, ont montré l'efficacité du citron et de la sauge chez les malades d'Alzheimer, non seulement pour préserver la mémoire, mais aussi pour réduire leurs troubles du comportement, leur agitation et leur humeur en « dents de scie ».

4. ***La lavande réduit énormément l'anxiété des patients devant être admis en unité de soins intensifs.*** À noter que lors de l'étude, les patients bénéficiaient soit de l'exposition à la lavande, soit d'un massage, soit de repos. La lavande a donné le meilleur résultat. Cette même huile essentielle a également montré son utilité ***chez les sujets comateux***.

* *Avec le concours de l'International Flavors and Fragrances (IFF).*

Partie 2

Par le bout du nez

Ces dernières années, on a beaucoup parlé de marketing odorant. Odeurs de neuf dans les voitures d'occasion, de viennoiseries dans les halls de gare et les stations de métro… Cependant, en dehors des odeurs typiquement alimentaires (ça sent le pain frais donc, hop ! on rentre dans la boulangerie, c'est irrésistible), il semble que l'impact sur les ventes soit limité, en tout cas difficile à quantifier. En revanche, ce qui est tout à fait mesurable, c'est la dimension émotionnelle odorante très forte au lieu : les gens s'y sentent bien (mieux qu'ailleurs), ont tendance à y rester plus longtemps (perception un peu brouillée de la durée du temps passé) et mémorisent mieux l'emplacement des rayons. De plus, une odeur systématiquement associée à un lieu constitue une sorte de « logo olfactif » : on reprend tout de suite ses marques !

Mais on peut carrément mener le consommateur « par le bout du nez » en créant ce qu'on appelle des « ambiances olfactives » (air iodé au rayon poissonnerie, senteurs de fraises au

rayon fruits et légumes en grande surface) voire des « rampes olfactives » : un parfum est diffusé dans un grand magasin selon un chemin bien précis, pour « guider » les clients. Exactement comme dans les dessins animés où le personnage principal (souvent un animal), le nez au vent, capte un effluve et le suit jusqu'à retrouver son origine (souvent, à manger). Nous sommes en plein dans ce que l'on appelle le marketing sensoriel. D'autant que de tous nos sens, l'olfaction est celui qui possède le plus d'impact émotionnel. Pensez à la madeleine de Proust ! Peut-être parce que tout bébé, nous avons reconnu les odeurs, bien avant les sons, les formes et les couleurs.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Une huile essentielle est l'extrait aromatique d'une plante, c'est sa quintessence. On l'extrait de la plante de différentes façons, selon qu'elle provient de la fleur (rose), de l'écorce (cannelle), des feuilles (menthe), des épines (pin), de la peau (agrumes)… Selon l'Afnor (Association française de normalisation), une huile essentielle est « un produit obtenu à partir d'une matière première végétale par entraînement à la vapeur, procédés mécaniques ou distillation à sec ». Une précision amusante : l'huile essentielle ne contient pas une goutte de « gras ». C'est pourquoi, en dehors de quelques rares exceptions, lorsqu'on en dépose une goutte sur un tissu, un coton… elle n'y laisse aucune trace. Une huile essentielle est très volatile (elle s'évapore très facilement), ce qui explique pourquoi cela sent bon dans un champ de roses ou de lavandes, ou à proximité d'un jasmin : c'est l'essence de ces fleurs que vous sentez ! En effet, les plantes aromatiques en

fabriquent en permanence (ou presque) pour se protéger des maladies, des insectes, du soleil, du pourrissement…

Sur les 800 000 espèces végétales répertoriées dans le monde, seules 10 % sont dites « aromatiques », c'est-à-dire renferment une essence. Cela fait tout de même 80 000 plantes aromatiques, dont la plupart restent à étudier.

Comment les huiles essentielles influencent nos émotions, notre comportement

Contrairement à ce que nous imaginons trop souvent, notre cerveau n'est pas un « grand ordinateur » rationnel et sérieux. En fait, il y a une zone que l'on pourrait comparer vaguement à un ordinateur, en effet, mais deux autres zones « réfléchissent » de façon tout à fait indépendante, bien plus émotionnelle, et notre « ordinateur » est souvent débordé par les événements.

Pour schématiser, au fur et à mesure de son évolution, l'homme a « empilé » différents cerveaux les uns au-dessus des autres (ou plutôt les uns à côté des autres). La première couche, le cerveau reptilien, primitif, remonte au fin fond des âges. Le deuxième, le cerveau limbique, et enfin le plus récent, le néo-cortex. Ces 3 cerveaux cohabitent mais chacun fonctionne selon ses propres « lois » et sa propre structure, sans trop communiquer avec les autres. Alors parfois, tout se passe bien, mais en

cas de conflits d'intérêts, le but est de faire pencher la balance du bon côté. Quelques explications toutes simples :

Le cerveau le plus ancien, primitif



Ce qu'il veut : la sécurité, la vie, la survie, la reproduction. Rien d'autre ne l'intéresse. C'est lui qui gère nos fonctions vitales : respiration, appétit, circulation sanguine, battements cardiaques, fuite en cas de danger, instinct de survie.

Le cerveau limbique, 100 % plaisir

Ce qu'il veut : du plaisir ! Il fuit les contraintes, les punitions. Totalement illogique, il est 100 % dédié aux émotions, à l'amour, aux rapports entre êtres vivants, à l'instinct. C'est dans ce cerveau que bouillonne la marmite des sentiments et de la recherche de bien-être, mais aussi… le siège de l'olfaction ! Voilà qui explique pourquoi odeur et affectivité sont si intimement liées. Cette localisation géographique laisse entrevoir d'immenses possibilités quant à l'impact des odeurs d'huiles essentielles sur le comportement amoureux, social, ou simplement la façon d'envisager émotionnellement ce qui nous arrive au quotidien. Autrement dit, il est très difficile de lutter contre la recherche du plaisir, notamment sexuel ou oral (la nourriture), puisque cette partie de notre cerveau est programmée pour l'obtenir quoi qu'il arrive. Quitte à grossir (aliments), se détruire (alcool, drogue, tabac), gâcher sa vie (prison) lorsque cette quête devient obsessionnelle. En intervenant directement au cœur du cerveau, via les huiles

essentielles puisque le centre olfactif s'y trouve, il est possible d'obtenir des résultats vraiment intéressants.

Le néocortex : réflexion, volonté, culture, société



Ce qu'il veut : c'est notre cerveau civilisé, donc il veut tout ce qui est civilisé. Maigrir (puisque telle est la contrainte de notre culture actuelle), que notre corps soit beau, etc. Mais aussi lire, réfléchir, inventer, calculer… C'est ici que se trouvent les fameux hémisphères gauche (intellect, rationnel) et droit (imagination, intuition, réceptivité, culture…), quasiment déconnectés l'un de l'autre.

Dans l'optique minceur, par exemple, on imagine facilement les « tensions » entre le cerveau reptilien (qui veut nous faire manger coûte que coûte, pour assurer notre survie) et le néocortex (qui veut nous faire arrêter de manger à tout prix, pour nous faire ressembler aux photos des magazines). Au milieu de cette bataille de titan, habituellement remportée par le cerveau reptilien, le cerveau limbique fait ce qu'il peut pour « tamponner » : les odeurs qui lui parviennent peuvent l'aider à faire pencher la balance davantage d'un côté que de l'autre. Dans le cadre des troubles du comportement, de l'humeur, des addictions, c'est tout le but des huiles essentielles à respirer.

L'émotion, comme un éternuement !

Naturellement, tout ceci est assez schématique. Les chercheurs en neurobiologie rappellent régulièrement que « tout n'est pas aussi simple » et que nous n'avons « qu'un seul cerveau ».

L'imagerie médicale montre effectivement l'activation de plusieurs zones du cerveau pour une même émotion, prouvant que « émotion » et « raison » sont loin d'être déconnectées et encore moins « ennemies » comme le veut la croyance populaire. Mais ils reconnaissent volontiers que l'amygdale, par exemple, une région parmi les plus « reculées » de notre système limbique, est quasi autonome ou que les images très élaborées et intellectuelles prennent naissance dans notre cerveau logique, « orbito-frontal ». La maîtrise des émotions ne pouvant en aucun cas être garantie, même selon les plus « carrés » des scientifiques. « Nous sommes presque aussi efficaces pour mettre un terme à une émotion que nous le sommes pour empêcher un éternuement », selon le neurologue Antonio Damasio.

À chaque hémisphère son odeur !

Si tous les parfums, y compris ceux des huiles essentielles, filent directement en zone olfactive, dans le système limbique, la traduction cérébrale de leurs propriétés est bien plus « large ». Certaines huiles essentielles agissent sur le système limbique (plaisir) soit en amplifiant son emprise sur les autres cerveaux, soit en diminuant celle du néocortex (cerveau rationnel). D'autres ciblent plutôt le néocortex, avec une préférence pour l'hémisphère gauche ou droit. Cette précision extrême incite à choisir avec soin : vous n'avez pas besoin des mêmes huiles essentielles selon que vous souhaitez favoriser votre créativité (encens) ou, au contraire, votre concentration (menthe poivrée) pour résoudre une équation de mathématiques !

Nous espérons que cet extrait vous a plu !



Les huiles essentielles à respirer, nouvelle édition

Danièle Festy



Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

